

あいあい通信

2020Vol.2 母乳育児推進チーム

コロナ禍のもと皆さまいかがお過ごしでしょうか。

この春は Stay Home でさまざまなストレスを抱えていらっしゃると思います。

大阪市立十三市民病院が 4 月 14 日にコロナ専門病院となり、地域の皆様には多大なるご迷惑をおかけしました。

これからもフィジカルディスタンス（身体的距離）、マスクの着用、手洗いの励行など引き続き予防対策が必要です。また、暑くなる日が続くので熱中症にも十分気をつけてお過ごしください。今回は、コロナに対する感染予防対策について掲載します。

感染予防のポイント

- ①手洗い、うがい、マスク着用、3密（密室、密接、密集）を避けましょう。
マスクはしっかり鼻と口を覆いましょう。
- ②フィジカルディスタンスを保ちましょう。（2メートル程度）
- ③不必要な府内、府外への移動を控えましょう。
- ④密な場所への外出はできるだけ短時間に済ませましょう。スーパーでの買い物は混み合う時間を避けましょう。



緊急事態宣言も解除され、外出する機会も増えたと思います。大切な赤ちゃんを守るためにも、ママはバランスのとれた食事、十分な睡眠が必要です。また、ストレスを溜めこまないようにうまくリフレッシュしてください。



～赤ちゃんと一緒にコロナ対策～

●～こんな時どうすれば？～



Q 咳が出ている時、授乳はしていいの？

☞ 受診が必要なほどの症状でない場合

マスクを着用しましょう。授乳をする前後は、必ず、石鹸か消毒剤で十分な手洗いを行い、授乳は続けても良いとされています。

☞ 咳が続いて受診をする際には、医師に授乳中であることを必ず伝えましょう。

Q これからの外出、マスクは必要？

☞ ママは、感染予防のためにも、マスクは必要です。夏場は、マスクを着用することで熱中症のリスクが高くなります。外出する場合には、日差しが強い時間帯は避け、涼しくなる時間帯を選びましょう。

十分な水分補給と、睡眠、休息、栄養補給を心がけることが必要です。

☞ 子どもについては、2歳未満のマスクの着用は不要で、むしろ危険であることが、日本小児科医会から言われています。基本的に手を清潔に保ち、密になるような場所は避けるようにしましょう。

Q ショッピングモールなどでの授乳室は使っていいの？

☞ 外出時の授乳は、ケープや除菌シートなどを持参すると便利です。まず、使用する部分を除菌シートで掃除してから使用するようにしましょう。授乳をする際はケープで赤ちゃんを覆うよう工夫し、大勢使用する場合はママ達の背中を合わせるなどして、身体的距離を保つよう工夫して授乳を行いましょう。

※現時点では、コロナウィルスは母乳で感染するリスクが

明らかではありません。病院に必ず相談し医師の指示に従ってください。

次号は、栄養士からのお話をさせていただきます♪

